



## PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES

**CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INSTRUCCIÓN EN YOGA**

**Código: AFD616\_3**

**NIVEL: 3**

### CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN PARA LAS TRABAJADORAS Y TRABAJADORES

#### UNIDAD DE COMPETENCIA

**“UC2038\_3: Ejecutar las técnicas específicas del yoga con  
eficacia y seguridad”**

#### LEA ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES

Conteste a este cuestionario de **FORMA SINCERA**. La información recogida en él tiene **CARÁCTER RESERVADO**, al estar protegida por lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de protección de datos de carácter personal.

Su resultado servirá solamente para ayudarle, **ORIENTÁNDOLE** en qué medida posee la competencia profesional de la “UC2038\_3: Ejecutar las técnicas específicas del yoga con eficacia y seguridad”.

No se preocupe, con independencia del resultado de esta autoevaluación, Ud. **TIENE DERECHO A PARTICIPAR EN EL PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN**, siempre que cumpla los requisitos de la convocatoria.

Nombre y apellidos del trabajador/a: NIF:	Firma:
Nombre y apellidos del asesor/a: NIF:	Firma:



### INSTRUCCIONES CUMPLIMENTACIÓN DEL CUESTIONARIO:

Cada **actividad profesional principal (APP)** se compone de **varias actividades profesionales secundarias (APS)**.

Lea atentamente cada APP y a continuación sus APS. En cada APS marque con una cruz el indicador de autoevaluación que considere más ajustado a su grado de dominio de las APS. Dichos indicadores son los siguientes:

1. No sé hacerlo.
2. Lo puedo hacer con ayuda.
3. Lo puedo hacer sin necesitar ayuda.
4. Lo puedo hacer sin necesitar ayuda, e incluso podría formar a otro trabajador o trabajadora.

<b>APP1:</b> <i>Ejecutar las técnicas de los asanas, con las variantes y conforme a los principios filosóficos del yoga, con el dominio que permita utilizarlos para la estabilidad corporal y mental.</i>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS1.1: Coordinar las técnicas de vinyasa, karanas y asanas con la respiración, incrementando así la fluidez de la circulación sanguínea, mejorando la flexibilidad en las articulaciones, facilitando la descompresión discal y obteniendo la fortaleza, la estabilidad y la calma, siendo estos los objetivos del sthira shukam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.2: Efectuar las técnicas de las asanas invertidas, evitando la carga excesiva del peso del cuerpo sobre la cabeza y el cuello y obteniendo el equilibrio y la armonización de los sistemas energéticos, nervioso y respiratorio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.3: Efectuar las asanas de flexión y extensión de la columna vertebral, respetando los límites de la máxima flexión y máxima extensión y obteniendo flexibilidad de la parte posterior y anterior del cuerpo y la armonización de los sistemas energéticos, nervioso y respiratorio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.4: Efectuar las técnicas de las asanas de torsión en rotación de la columna vertebral, tanto en posiciones sentadas, invertidas o de pie, según los procesos y características de cada variante y obteniendo flexibilidad en la columna vertebral, armonización de los sistemas energéticos, nervioso y respiratorio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP1: Ejecutar las técnicas de los asanas, con las variantes y conforme a los principios filosóficos del yoga, con el dominio que permita utilizarlos para la estabilidad corporal y mental.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS1.5: Efectuar las técnicas de asanas de lateralización con inclinación lateral de la columna vertebral, en posturas sentadas o de pie, según los procesos y características de cada variante y obteniendo fortaleza en miembros inferiores, flexibilidad en la columna vertebral, expansión torácica y armonización de los sistemas energético, nervioso y respiratorio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.6: Efectuar las técnicas de asana de equilibrio manteniendo la estabilidad corporal, según los procesos y características de cada variante y obteniendo fortaleza en las extremidades del cuerpo, capacidad de concentración, estiramiento de la columna, expansión torácica, armonización del sistema energético, nervioso y respiratorio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.7: Efectuar las asanas de meditación en posición sentada según los procesos y características de cada variante y obteniendo la verticalidad de la columna, la elasticidad en los miembros inferiores, la concentración, la armonización del sistema energético, nervioso y respiratorio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS1.8: Efectuar las técnicas de las asanas de relajación en posturas de descarga según las necesidades de alivio de cada practicante y obteniendo la compensación orgánica, el descanso muscular, emocional y mental, y la armonización de los sistemas energético, nervioso y respiratorio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP2: Ejecutar las técnicas de los pranayamas, los shatkarmas o kriyas, los mudras y los bandhas, según las variantes y conforme a los principios filosóficos del yoga, de manera que permita utilizarlos como elementos de mejora en todos los koshas.</b>	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS2.1: Efectuar las técnicas de respiración completa y sus variantes, mediante el dominio de la respiración natural, obteniendo beneficios específicos en todos los koshas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.2: Efectuar previamente a las técnicas de las pranayanas, las técnicas de shatkarmas o kriyas, para favorecer la limpieza y purificación de los nadis y los beneficios de los kosha.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP2:</b> Ejecutar las técnicas de los pranayamas, los shatkarmas o kriyas, los mudras y los bandhas, según las variantes y conforme a los principios filosóficos del yoga, de manera que permita utilizarlos como elementos de mejora en todos los koshas.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS2.3: Efectuar las técnicas de pranayamas energizantes y de acción con el objetivo de permitir la limpieza de los nadis y beneficios de todos los koshas, mediante la igualdad o desigualdad en los tiempos de inhalación y exhalación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.4: Efectuar las técnicas de pranayamas equilibrantes obteniendo los beneficios en todos los koshas, mediante la respiración alterna de cada fosa nasal, con o sin retención de aire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.5: Efectuar las técnicas estabilizadoras y estimulantes, a través de la inhalación, exhalación y/o sonidos, variando con ello la temperatura del cuerpo y/o igualar los tiempos de respiración en beneficios de todos los koshas, a través de la nariz y la boca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.6: Efectuar, a través de la inhalación y exhalación, con o sin sonido, las técnicas de los pranayamas de expansión, obteniendo los beneficios para todos los koshas, procurando la amplitud de la caja torácica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS2.7: Efectuar los mudras y los bandhas con seguridad y técnica postural indicada, obteniendo los beneficios en todos los koshas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP3:</b> Ejecutar las técnicas de mantras, de relajación y de interiorización, conforme a los principios filosóficos y éticos del yoga.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS3.1: Efectuar los mantras recitando o cantando, con el objetivo de obtener relajación mental y concentración, respetando los ritmos respiratorios y la capacidad del aparato fonador.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.2: Efectuar, tras cada asana o ejercicio activo, técnicas de relajación física, realizando contraposturas y obteniendo la compensación de los efectos de la contracción muscular.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS3.3: Completar las técnicas de relajación mental mediante instrucciones propias del yoga, reduciendo la actividad mental y obteniendo el descanso de los procesos cognitivos y la respiración regular.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<b>APP3:</b> Ejecutar las técnicas de mantras, de relajación y de interiorización, conforme a los principios filosóficos y éticos del yoga.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS3.4: Completar las técnicas de interiorización, mediante instrucciones propias del yoga, obteniendo un estado que permita trascender el cuerpo, la mente y la conciencia del ego.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>APP4:</b> Ejecutar las técnicas de pratyahara, dharana y dhyana, conforme a los principios filosóficos del yoga, para obtener la concentración mental y los beneficios en todos los koshas.	INDICADORES DE AUTOEVALUACIÓN			
	1	2	3	4
APS4.1: Efectuar la técnica de pratyahata en diversas posturas siguiendo los principios de observación, visualización y concentración para crear en la mente procesos estabilizadores.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.2: Efectuar la técnica de dharana en diferentes posturas, después de la consecución de pratyahara, siguiendo los procesos de concentración y obteniendo los beneficios en todos los koshas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
APS4.3: Efectuar la técnica de dhyana en diferentes posturas, después de la consecución de pratyahara y dharana, obteniendo los beneficios en todos los koshas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>